

Tacos de Pescado a La Plancha con Salsa de Melocotn

Tiempo de preparación : 30 minutos

Sirve: 4 Porciones

Prepárese a disfrutar de un plato delicioso con estos saludables tacos de pescado con salsa de melocotón. ¡Perfecto para una fiesta de tacos al aire libre!

Ingredientes

desconocido Para la salsa:

1 lata 15.25 oz de melocotón, escurridos y picados (aprox. 1 taza)

1/2 unidad pimiento rojo, finamente picado (aprox. 1/2 taza)

1/4 unidad cebolla morada, finamente picada (aprox. 1/4 taza)

1 unidad jalapeño, sin semillas y picado finamente (aprox. 1 cda)

1 cucharada cilantro fresco, finamente picado

2 cucharaditas jugo de limón

desconocido Para el Pescado:

4 unidades filetes de tilapia (cerca de 1 lb)

1 cucharada de chile en polvo

1/4 cucharadita de adobo seco bajo en sodio

1 unidad paquete de sazón bajo en sodio

8 unidades tortillas de maíz de 6" (calientes)

Preparación

Para la salsa:

1. En un recipiente mediano, mezcle el melocotón, pimiento, cebolla,



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	330	
Grasa total	5 g	8%
Proteinas	27 g	
Carbohidrato	44 g	15%
Fibra dietetica	3 mg	12%
Grasa saturada	1.5 g	8%
Sodio	380 mg	16%

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas	1/2 taza
Vegetales	1/4 taza
Granos	2 onzas
Alimentos que contienen proteínas	2 1/2 onzas

chile jalapeño, cilantro y jugo de limón. Cubra y refrigere hasta que esté listo para usar.

Para el pescado:

1. Caliente la parrilla a fuego medio-alto. Use toallas de papel para secar el pescado y transfiera a un plato.
2. En un envase pequeño mezcle: el chile en polvo, el Adobo bajo en sodio y el paquete de sazón.
3. Frote el pescado con la mezcla de especias hasta cubrirlo por completo.
4. Coloque el pescado en la parrilla engrasada y caliente.
5. Deje cocinar, volteando una vez, hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor (145°F), aproximadamente por 8 minutos.
6. Corte el pescado en tiras finitas.
7. Para servir, rellene cada tortilla con ½ filete de pescado y aproximadamente 1/3 taza de la salsa.

Notas

Sugerencias para el menú:

Sirva con una Ensalada de Maíz y un Licuado de Mango y Banana para una cena de taco exquisita.

*Adaptado de recetas Goya. Para las recetas originales busca en el libro de cocina Lo Mejor de la Cocina Goya: Cocina Latina

Saludable, Rica, y Económica. Foto gracias a Goya.

The Best of La Cocina Goya: Healthy, Tasty, Affordable Latin Cooking